



DIETA E WORKOUT “FAI-DA-TE”: PRO E CONTRO SPIEGATI A NUTRIMI 2018

Durante la XII edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica ECM, si parlerà di un trend in forte in crescita: prendersi cura di sé con il “fai-da-te”

Milano, Aprile 2018 – Prendersi cura di sé, attraverso esercizio fisico e scelte alimentari corrette, è fondamentale per **mantenere in salute il proprio corpo**: un vero e proprio stile di vita che deve essere consigliato e personalizzato da un professionista. Negli ultimi anni però si è sviluppato sempre più il trend del “fai-da-te”, **dalla dieta agli work-out**: il 12 e il 13 aprile, durante la XII edizione di NutriMI che si terrà al Palazzo delle Stelline, si approfondirà questa tematica analizzando i pro e i contro.

PRESTAZIONI SPORTIVE E INTEGRATORI: QUALI SCEGLIERE?

Secondo le più autorevoli organizzazioni internazionali che si occupano di nutrizione e sport, “*la prestazione e la fase di recupero dopo l'esercizio sono favorite da strategie nutrizionali scelte con cura ed attenzione*”. La prima scelta da fare è quella di un **regime alimentare completo, come quello della Dieta Mediterranea** che previene le principali patologie cardiovascolari e metaboliche, nonostante il mercato si sia sempre più incentrato su un uso massiccio di integratori e prodotti specifici. Il suggerimento, rivolto in particolare agli atleti, è quello di **valutare l'assunzione di integratori home made**: la frutta essiccata è perfetta per il pre-allenamento, mentre diversi studi dimostrano una correlazione tra l'assunzione di miele e la riduzione dello stato infiammatorio post-esercizio.

FITNESS ADDICTED? ATTENZIONE AL FAI-DA-TE

I **fitness trend del 2018**, secondo l'ACSM's Health & Fitness Journal, comprendono l'HIIT (High-intensity interval training), l'allenamento di gruppo, esercizio fisico che preveda l'utilizzo di tecnologia “wearable” (smartwatch con app dedicate, indumenti smart) e l'allenamento a corpo libero.

Se da una parte questo **impegno nell'attività fisica va premiato** in ottica di salute e benessere, dall'altra bisogna prestare attenzione a non veicolare il messaggio che qualsiasi allenamento, indipendentemente dal tipo, dall'intensità e dalle proprie condizioni di efficienza fisica possa essere svolto senza l'aiuto di personale qualificato. Attenzione quindi a basarsi solo sugli *workout* proposti da influencer e che si diffondono con il passaparola.

Segreteria Organizzativa NutriMI

Via Brisa 3, 20123 Milano

Tel.: 02 45495838 - Fax: 02 45495833

segreteria@nutrimi.it - www.nutrimi.it



NutriMI è un momento di aggiornamento professionale importante per Medici, Biologi e Dietisti, per i quali attribuisce crediti ECM (Educazione Continua in Medicina), ma è aperto anche a tutti coloro che sono affascinati dal mondo dell'alimentazione e della nutrizione e desiderano restare al passo con la scienza.

È possibile iscriversi a una o più sessioni del forum collegandosi al sito ufficiale www.nutrimi.it

Segreteria Organizzativa NutriMI

Via Brisa 3, 20123 Milano

Tel.: 02 45495838 - Fax: 02 45495833

segreteria@nutrimi.it - www.nutrimi.it
